



O'smirlarda o'z-o'zini baholashda kognitiv terapiyadan foydalanishning o'rni va ahamiyatlilik darajasi

Aliyeva Nazokat Umarali qizi

Farg'ona Davlat Universiteti psixologiya
(faoliyat turlari) yo'nalishi magistranti

Kognitiv psixoterapiya yoki kognitiv terapiya (eng muhim terapiya) - bu ruhiy muammolar va aqliy kasalliklarning noto'g'ri yoki noo'rin fikrlar va insoniy e'tiqodlarni o'zgartirishga asoslanib psixoterapiyaning umumiy shakli, shuningdek, uning fikrlash va idrokining disfunktsional stereotiplari. Kognitiv psixoteroterapiya jarayonida bemor muammolarni hal qilishni va undan oldin uni hal qilishga intilayotgan vaziyatlardan chiqishini bilib oladi. Kognitiv terapevt bemorga mulohaza yuritishga va aniq va aktsiyani amalga oshirishni o'rganishga yordam beradi, shu bilan bezovta qiluvchi alomatlarni yo'q qiladi.

Kognitiv terapiya (KT) - bu Amerikalik Psixolog Tempkin Aorin Berk tomonidan ishlab chiqilgan psixoterapiya turi. Kognitiv terapiya - bu 1960-yillarda Bek tomonidan tasvirlangan kognitiv xulq-atvor terapiyasi doirasidagi terapevtik yondashuvlardan biri. Kognitiv terapiya fikrlar, his-tuyg'ular va xatti-harakatlar o'zaro bog'liqligini ta'kidlaydigan kognitiv modelga asoslanadi va odamlar foydasiz yoki noaniq fikrlash, muammosiz fikrlarni aniqlash va o'zgartirishlar olib borishlari mumkin. va hissiy reaksiyalarni o'tkazish. Bunga sinovdan o'tish ko'nikmalarini rivojlantirish va e'tiqoddagi o'zgarishlarni rivojlantirish, buzib ko'rsatilmagan fikrlarni, boshqa odamlar bilan turli xil munosabatlarni aniqlash va xulq-atvorni o'zgartirish bo'yicha terapevt bilan birgalikda ish olib boradi. Ishni individual terapevtizatsiya qilish, odamning ichki voqelikini tushunish va muammoli hududlarni tanlash va muammoli joylarni aniqlash uchun kognitiv terapevtin tomonidan ishlab chiqilgan. Kognitiv psixologiya - bu diqqat, tildan foydalanish, xotira, idrok etish, muammolarni hal qilish, ijodkorlik va fikrlash kabi aqliy jarayonlarni ilmiy o'rganish. Ruhiy salomatlik sharoitlariga qo'shimcha ravishda, kognitiv xulq-atvor terapiyasi ham odamlarga yordam berish uchun topilgan: - Surunkali og'riq yoki jiddiy kasalliklar

- Ajralish yoki ajralish

Qayg'u yoki yo'qotish - Uyqusizlik - O'ziga past baho berish - Aloqa



muammolari

- Stressni

boshqarish kabilarda qo'llaniladi va samaradorligi yuqori. Kognitiv terapiya orqasidagi asosiy tushuncha shundan iboratki, fikrlar va his-tuyg'ular xatti-harakatlarda asosiy rol o'ynaydi. Misol uchun, samolyot halokati, uchish-qo'nish yo'lagidagi avariya va boshqa havo halokatlari haqida ko'p vaqt o'tkazadigan odam, natijada havo sayohatidan qochishi mumkin. Kognitiv terapiyaning maqsadi odamlarga atrofdagi dunyoning barcha jihatlarini nazorat qila olmasalar ham, ular o'z muhitidagi narsalarni qanday izohlash va ularga munosabatda bo'lishlarini nazorat qilishlari mumkinligini o'rgatishdir. Kognitiv terapiyasining samaradorligi - kognitiv terapiya 1960-yillarda paydo bo'lgan va psixiatr Aaron Bekning ishida paydo bo'lgan, u muayyan fikrlash turlari hissiy muammolarga hissa qo'shganini ta'kidladi. Bek ushbu "avtomatik salbiy fikrlar" deb nomladi va kognitiv terapiya jarayonini ishlab chiqdi. Agar ilgari xulq-atvor terapiyasi xulq-atvorni o'zgartirish uchun deyarli faqat birlashmalar, kuchaytirish va jazolarga qaratilgan bo'lsa, kognitiv yondashuv fikrlar va his-tuyg'ularning xatti-harakatlarga qanday ta'sir qilishini ko'rib chiqadi. Bugungi kunda kognitiv xulq-atvor terapiyasi davolashning eng yaxshi o'rganilgan shakllaridan biridir. Depressiya, ovqatlanish buzilishi, uyqusizlik, obsesif-kompulsiv buzuqlik, vahima buzilishi, travmadan keyingi stress buzilishi va giyohvand moddalarni iste'mol qilish buzilishi kabi bir qator ruhiy kasalliklarni davolashda samarali ekanligi ko'rsatilgan. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kognitiv xulq-atvor terapiyasi ovqatlanish buzilishlarini davolashda yetakchi dalillarga asoslangan. Kognitiv terapiya eng ko'p o'rganilgan terapiya turlaridan biridir, chunki davolanish juda aniq maqsadlarga qaratilgan va natijalarni nisbatan oson o'lchash mumkin.

O'smirlarda asosan

kognitiv terapiya qo'llanilishi kognitiv buzulish holatlari kuzatilganda ahamiyatlidir. Kognitiv buzulishlar hamma psixologlarni qiziqtirgan va tashvishga solgan kognitiv buzulishlar quyidagilardan iborat.

1. Filtrlash - insonning hayotdagi

barcha ijobiy va yaxshi narsalarni e'tiborsiz qoldirib, faqat salbiyga e'tibor qaratishini anglatadi. Bu ko'plab yaxshi narsalar bilan o'ralgan bo'lsa ham, vaziyatning bitta salbiy tomoniga to'xtash tuzog'idir. Aynan shu buzulish yomon fikrlar oqimining tub mohiyatidir.

2. Qutubli fikrlash yoki oq-qora fikrlash - agar biror



sohada malaka yoki tajriba yetishmasdan muvaffaqiyatsizlikka erishsa, meni malakam yetishmadi emas, men doim omadsizman, deb xulosa chiqrishdir.

3. Xulosa chiqarishga shoshilish - hech qanday dalilsiz biror narsaga ishonch hosil qilish tendentsiyasini anglatadi. Misol uchun, o'smir hech qanday haqiqiy dalillarga ega bo'lmagan, kimdir uni yoqtirmasligiga amin bo'ladi yoki haqiqatan ham bilish imkoniyatiga ega bo'lgunga qadar hukm chiqarib oladi. 4. Kattalashtirish yoki minimallashtirish- bu kichik muvaffaqiyatsizlikni kattartirib yuboradi yoki katta muammolarni minimallashtirib yuboradi. 5. Shaxsiylashtirish – o'smir o'zi

qilayotgan har bir narsa tashqi hodisalarga yoki boshqa odamlarga ta'sir qiladi, deb hisoblaydigan buzilishdir. Bunday buzulishga ega bo'lgan o'smirda, atrofida sodir bo'layotgan yomon narsalarda o'zining haddan tashqari roli borligini his qiladi. Misol uchun, darsga kechikib kelgani yoki muammoga duch kelgai hammaga yomon ta'sir qildi deb o'ylaydigan kognitiv buzulish.

6. Xatolarni nazorat qilish - bu buzilish o'smir bilan sodir bo'layotgan hamma narsa tashqi kuchlar yoki butunlay o'zining harakatlari natijasida sodir bo'lgandek his qilishni o'z ichiga oladi. Ba'zan inson bilan sodir bo'layotgan narsa u nazorat qila olmaydigan kuchlar tufayli, ba'zan esa o'z harakatlari tufayli sodir bo'ladi, lekin buzilish har doim u yoki bu boshqa narsa ekanligini taxmin qilishdir. 7. Adolatning xatosi deb hisoblovchilarning buzilishi- bu hamma narsa adolatsiz deb ulg'aygan yoki shunday xulosalar bilan yashovchi o'smirlarda kuzatiladigan kognitiv buzulishdir.

8. Ayblash- bu voqealar yoki natijalar ko'nglimizdagidek chiqmasa boshqalarni ayblash yoki doim shaxs o'zini ayblashidir.

9. "Kerak" so'zining yuki- shaxs va boshqalar o'zlarinini qanday tutishi kerakligi haqidagi aniq yoki aniq qoidalarni anglatadi. Boshqalar bizning qoidalarimizni buzsa, biz xafa bo'lamiz. O'z qoidalarimizni buzganimizda, o'zimizni aybdor his qilamiz. Ijtimoiy qoliplarning noadekvat shaklidir. 10. Hissiy fikrlash – bu buzilish, agar

o'smir ma'lum bir yo'lni his qilsa, bu haqiqat bo'lishi kerak deb o'ylashni o'z ichiga oladi. Misol uchun, agar o'smir hozirgi paytda o'zini yoqimsiz yoki qiziq emas deb hisoblasa, o'smir o'zini yoqimsiz yoki qiziq emas deb hisoblaydi. Ushbu kognitiv buzilish quyidagilarga olib keladi: "Men buni his qilaman, shuning uchun bu haqiqat bo'lishi



kerak". Shubhasiz, bizning his-tuyg'ularimiz har doim ham ob'ektiv haqiqatni ko'rsatmaydi, lekin o'zimizni qanday his qilayotganimizga qarash qiyin bo'lishi mumkin.

11.

O'zgarishlarning noto'g'riligi - boshqa odamlarning bizga mos keladigan tarzda o'zgarishini kutishdir. Bu bizning baxtimiz boshqa odamlarga bog'liq degan tuyg'u bilan bog'liq va ularning o'zgartirishni xohlamasligi yoki o'zgartirishga qodir emasligi, hatto biz buni talab qilsak ham, bizni baxtli bo'lishdan saqlaydi. Bu fikrlashning zararli usuli, chunki bizning baxtimiz uchun o'zimizdan boshqa hech kim javobgar emas.

12. Noto'g'ri belgilash- bu

umumlashtirishga o'xshab keladi, bunda o'smir bir yoki ikki voqeadan umumiy noto'g'ri qarorlarni belgilaydi. Misol uchun, bir muvaffaqiyatsizlik uchrsa men hecham eplolmayman deb fiklarydi. Yoki, boshqa shaxs qo'pol muomala qilsa va tushunmovchilikka uchrasa, hech qachon insonlar bilan to'g'ri munosabat o'rnatmaslikdan qo'rqib qolishidir.

13. Har doim haq bo'lishga intilish- bu kasallik va fiklarda va faoliyatda haq bo'lishga intilishdir.

14. Jannat mukofotini kutish- bu shaxs nohaqlik yoki jabridiyda bo'lganda, yoki biror samarali ish qilganda Jannat haqida kutishi, yoki yaxshi ishlarni mukofotini kutishidir.

O'smirlarda kognitiv xulq-atvor terapiyasi ko'plab vositalar va usullar orqali qo'llaniladi, ularning aksariyati terapiya kontekstida ham, kundalik hayotda ham qo'llanilishi mumkin. Quyida sanab o'tilgan to'qqizta texnika va vositalar kognitiv terapiyada eng keng tarqalgan va samarali usullaridandir. Birinchisi, 1. Jurnal yuritish. Ushbu uslub insonning kayfiyati va fikrlarini to'plash usulidir. Kognitiv terapiya jurnali boshqa omillar qatorida kayfiyat yoki fikrning vaqtini, uning manbasini, darajasi yoki intensivligini va biz qanday munosabatda bo'lganimizni o'z ichiga olishi mumkin. Ushbu uslub bizga fikrlash shakllari va hissiy tendentsiyalarni aniqlashga, ularni tavsiflashga va ularni o'zgartirishga, moslashtirishga yoki ularni engishga yordam beradi. Jurnal uchun fikr kundaligidan foydalanish haqida ko'proq ma'lumot olish uchun havolaga o'ting. 2. Kognitiv buzilishlarni bartaraf etish. Bu kognitiv terapiyaning asosiy



maqsadi bo‘lib, uni terapevt yordami yoki yordamisiz bajarish mumkin. Kognitiv buzilishlarni bartaraf etish uchun avvalo siz tez-tez duch keladigan buzilishlarni bilib olishingiz kerak. Buning bir qismi tez-tez yuqorida sanab o‘tilgan 14 toifadan biriga kiradigan zararli avtomatik fikrlarni aniqlash va ularga qarshi kurashishni o‘z ichiga oladi.

3. Kognitiv qayta qurish.

O‘zingizdagi buzilishlarni aniqlaganingizdan so‘ng, bu buzilishlar qanday ildiz otganligini va nima uchun ularga ishonganingizni o‘rganishni boshlashingiz mumkin. Buzg'unchi yoki zararli e'tiqodni aniqlaganingizda, siz unga qarshi chiqishni boshlashingiz mumkin. Misol uchun, agar siz obro‘li odam bo‘lish uchun yuqori maoshli ishga ega bo‘lishingiz kerak deb hisoblasangiz, lekin keyin siz yuqori maoshli ishingizdan ishdan bo‘shatilsangiz, o‘zingizni yomon his qila boshlaysiz. O‘zingiz haqingizda salbiy fikrlarni o‘ylashga olib keladigan bu noto‘g‘ri e'tiqodni qabul qilish o‘rniga, kognitiv qayta qurish orqali siz odamni haqiqatan ham "hurmatli" qiladigan narsa haqida o‘ylash imkoniyatidan foydalanishingiz mumkin, bu siz ilgari aniq ko‘rib chiqmagan e'tiqod.

4. Ta'sir qilish va

reaktsiyaning oldini olish. Ushbu usul obsesif-kompulsiv buzuqlikdan aziyat chekadiganlar uchun ayniqsa samaralidir. Odatda majburiy xatti-harakatni keltirib chiqaradigan har qanday narsaga o‘zingizni ta'sir qilish orqali ushbu texnikani qo‘llashingiz mumkin, ammo xatti-harakatlardan qochish uchun qo‘lingizdan kelganini qiling. Jurnal yozishni ushbu texnika bilan birlashtira olasiz yoki ushbu uslub sizni qanday his qilishini tushunish uchun jurnallardan foydalanishingiz mumkin.

5. Interoseptiv ta'sir qilish. Interoseptiv ta'sir vahima va xavotirni davolash uchun mo‘ljallangan. Bu javobni olish uchun qo‘rqinchli tana sezgilariga ta'sir qilishni o‘z ichiga oladi. Bu his-tuyg'ular bilan bog'liq bo‘lgan har qanday foydasiz e'tiqodlarni faollashtiradi, chalg'itmasdan yoki qochishsiz hislarni saqlaydi va sezgilar haqida yangi bilim olish imkonini beradi. Bu o‘smirga vahima belgilari xavfli emasligini tushunishga yordam berish uchun mo‘ljallangan, garchi ular noqulay bo‘lishi mumkin.

6. Tushlar ta'siri va qayta yozib chiqish. Tushlarga ta'sir qilish va qayta yozish, ayniqsa, dahshatli tushlardan aziyat chekadiganlar uchun mo‘ljallangan. Ushbu uslub



interoseptiv ta'sirga o'xshaydi, chunki dahshatli tush paydo bo'lib, tegishli his-tuyg'ularni keltirib chiqaradi. Tuyg'u paydo bo'lgandan so'ng, mijoz va terapevt birgalikda kerakli his-tuyg'uni aniqlash va kerakli his-tuyg'uga hamrohlik qilish uchun yangi tasvirni ishlab chiqish uchun ishlaydi.

7. Xulosalarni oxirigacha o'ylash. Ushbu texnika ayniqsa qo'rquv va xavotirdan aziyat chekadiganlar uchun foydalidir. Ushbu uslubda, qo'rquv yoki tashvishga moyil bo'lgan odam eng yomon ssenariyning natijasini tasavvur qiladigan bir xil fikrlash tajribasini o'tkazadi. Ushbu ssenariyni amalga oshirishga ruxsat berish, odamga u qo'rqan hamma narsa amalga ohsa ham, natija baribir boshqarish mumkin bo'lishini tushunishga yordam beradi. 8.

Mushaklarning progressiv bo'shashishi. Bu aql-idrok bilan shug'ullanadiganlar uchun tanish texnikadir. Tana skanerlashiga o'xshab, progressiv mushaklarning gevşemesi butun tanangiz bo'shashguncha bir vaqtning o'zida bitta mushak guruhini bo'shashtirishni buyuradi.

9. Bo'shashgan nafas olish. Bu ong amaliyotchilariga tanish bo'lgan yana bir texnikadir. Dam olish va nafasingizni tartibga solishning ko'plab usullari mavjud. Nafasingizga muntazamlilik va xotirjamlik olib kelish sizga muammolaringizga muvozanat joyidan yondashish imkonini beradi, bu esa yanada samarali va oqilona qarorlar qabul qilishga yordam beradi. Ushbu usullar turli ruhiy kasalliklar va azob-uqubatlar, jumladan, tashvish, depressiya va vahima buzilishi bilan og'riganlarga yordam berishi mumkin va ular terapevtning rahbarligi bilan yoki ularsiz qo'llanilishi mumkin.

Xulosa

shundan iboratki, o'smirlarda o'z-o'zini baholashda kognitiv terapiya qo'llash samarali va zamonaviy yo'nalish hisoblanadi. Chunonchi, kognitiv xulq-atvor terapiyasi ham 1950-1960 yillarda paydo bo'lgan bo'lib, hozirgi rivojlanayotgan davrda juda muhim terapiya usullaridan biri hisoblanadi. Kognitiv psixologiyaning kognitiv psixoterapiya yo'nalishi – insonning fikri va xulq-atvori bilan bog'liq muammolarni yengib o'tish uchun o'ziga baho berish qobiliyati, strategiyasi va yo'nalishlarini o'zgartirishga qaratilgan psixoterapevtik yondoshuv bo'lib, bu yo'nalish asoschisi amerikalik psixoterapevt Aoran Bek hisoblanadi. Kognitiv terapiyaning maqsadi - noto'g'ri tushunchalarni, g'oyalarni tuzatishdan iborat bo'lib, o'smirlarda yuzaga keladigan agressiv holatlar, o'z-o'zini qabul qila olmaslik, o'z-o'zini, qaroqlarini boshqarishda muammolarga yuzlashishlari natijasida samarali yechim



va usullardan foydalanishdan iboratdir. Kognitiv terapiya zamirida asosiy tushuncha shundan iboratki, fikrlar va his-tuyg'ular xatti-harakatlarda asosiy rol o'ynaydi. Misol uchun, imtixonidagi muvaffaqiyatsizlik, kattalar bilan paydo bo'lishi mumkin bo'lgan tushunmovchiliklar va boshqalar. Kognitiv terapiyaning vazifasi o'smirlarga atrofdagi dunyoning barcha jihatlarini nazorat qila olmasalar ham, ular o'z muhitidagi narsalarni qanday izohlash va ularga munosabatda bo'lishlarini nazorat qilishlari mumkinligini o'rgatishdir.